



# 献立のお知らせ

献立目標  
旬の食べ物で元気にすごそう

平成 28年8・9月 (中学校)

弘前市西部学校給食センター (TEL 34-1006)

| にち<br>ようび   | スプーン | こ ん だ て  | 血や肉・骨になる食品<br>主にたんぱく質、カルシウム    | 熱や力になる食品<br>主に炭水化物、脂肪       | 体の調子を整える食品<br>主にビタミン類(A・C)                             | お し ら せ  |
|-------------|------|--|--------------------------------|-----------------------------|--|--|
| 8/22<br>(月) |      | <br>れんこんとえびのフライ<br>キャベツサラダ<br>コンソープ                | 牛乳<br>えび、ベーコン<br>豆乳            | コッペパン<br>米油<br>オリーブ油        | れんこん、キャベツ<br>きゅうり、とうもろこし<br>玉ねぎ、にんじん、パセリ               | <br><b>生活リズムを<br/>ととのえよう!</b><br><br>みなさんは夏休み中に、朝ねぼうをし<br>たり、朝ごはんを抜いたり、夜ふかしを<br>したりしていませんか?<br>しっかり勉強して運動するために、<br>食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を<br>規則正しく行って、生活リズムをととのえ<br>ることが大切です。 |
| 23<br>(火)   |      | <br>鶏肉みそ焼き<br>ひじきの炒め煮<br>白菜のみそ汁                    | 牛乳<br>鶏肉、ひじき、ちくわ<br>油揚げ、高野豆腐   | ごはん<br>糸こんにゃく<br>サラダ油       | にんじん、枝豆<br>白菜<br>ねぎ                                    |  |
| 24<br>(水)   |      | <br>ショウロンボウ(2個)<br>チンジャオロースー<br>わかめスープ             | ショウロンボウ<br>豚肉<br>わかめ           | ごはん<br>サラダ油<br>ごま           | たけのこ、青ピーマン、赤ピーマン<br>青ピーマン、オレンジピーマン<br>にんじん、ねぎ、もやし、しいたけ |  |
| 25<br>(木)   |      | <br>福神漬<br>フルーツミックス                                | 牛乳<br>豚肉                       | ごはん<br>オリーブ油                | かぼちゃ、なす、玉ねぎ<br>福神漬、りんごシロップ漬<br>パイナップル缶詰、黄桃缶詰           |  |
| 26<br>(金)   |      | <br>ほっけ照焼き<br>茸わかめの炒り煮<br>キャベツのみそ汁                 | 牛乳<br>ほっけ、茸わかめ<br>豚肉、油揚げ       | ごはん<br>糸こんにゃく<br>サラダ油       | にんじん、キャベツ<br>えのきたけ<br>ねぎ                               |  |
| 29<br>(月)   |      | <br>いかメンチ(2個)<br>しそ味長いもサラダ<br>せんべい汁                | 牛乳<br>いかメンチ<br>鶏肉              | ごはん<br>長いも<br>せんべい          | キャベツ、にんじん<br>ごぼう、しめじ<br>ねぎ、切干大根                        |  |
| 30<br>(火)   |      | <br>たまご焼き<br>豚肉と大根の煮物<br>豆腐のみそ汁                    | 牛乳<br>たまご<br>豆腐、豚肉             | ごはん<br>サラダ油                 | 大根、にんじん<br>枝豆<br>えのきたけ、ねぎ                              | ・31日の米粉めんは青森県産の米粉を使用<br>しています。食べる時は、どんぶりにも粉<br>めんを入れ、冷やし中華スープをかけて、<br>ほくしてから、お好みで<br>野菜キムチとあじ天ぷら<br>を入れて食べましょう。<br>  |
| 31<br>(水)   |      | <br>あじ天ぷら<br>野菜キムチ<br>冷やし中華スープ(小袋)<br>バナナスティックケーキ  | 牛乳<br>あじ<br>鶏肉                 | 米粉めん<br>米油                  | 白菜<br>もやし<br>きゅうり                                      |  |
| 9/1<br>(木)  |      | <br>つくね<br>野菜炒め<br>なめこ汁                            | 牛乳<br>つくね、ベーコン<br>豆腐           | ごはん<br>サラダ油                 | キャベツ、もやし、青ピーマン、赤ピーマン<br>青ピーマン、オレンジピーマン<br>なめこ、ねぎ       |  |
| 2<br>(金)    |      | <br>さんまもみじおろし煮<br>白菜のおひたし<br>みそおでん                 | 牛乳<br>さんま、ちくわ、昆布<br>じゃこ入りさつま揚げ | ごはん<br>こんにゃく                | 白菜、ほうれん草<br>大根、にんじん<br>枝豆                              |  |
| 5<br>(月)    |      | <br>ハムカツ<br>ブロッコリーとツナのサラダ<br>ミニトマト(2個)<br>野菜スープ    | 牛乳<br>ハム<br>ツナ                 | 米粉パン<br>米油                  | ブロッコリー、赤ピーマン、ミニトマト<br>キャベツ、玉ねぎ、にんじん<br>マッシュルーム、ねぎ      | ・ミニトマトは弘前産です。<br>  |
| 6<br>(火)    |      | <br>さけ塩焼き<br>肉汁炒め<br>厚揚げのみそ汁                       | 牛乳<br>さけ、豚肉<br>高野豆腐、厚揚げ        | ごはん<br>糸こんにゃく<br>サラダ油       | ごぼう、にんじん<br>しめじ、ねぎ<br>もやし、キャベツ                         | <b>野菜は体の調子を<br/>ととのえてくれるよ!</b><br>   |
| 7<br>(水)    |      | <br>福神漬<br>フルーツ杏仁                                  | 牛乳<br>豚肉<br>豆乳                 | ごはん<br>じゃがいも<br>オリーブ油       | にんじん、玉ねぎ<br>福神漬、りんごシロップ漬<br>黄桃缶詰、パイナップル缶詰              |  |
| 8<br>(木)    |      | <br>しゅうまい(2個)<br>マーボー豆腐<br>中華スープ                   | 牛乳<br>しゅうまい、豆腐<br>豚ひき肉、なると     | ごはん<br>ごま油                  | たけのこ、しいたけ<br>ねぎ、大根<br>白菜、にんじん                          |  |
| 9<br>(金)    |      | <br>赤魚塩焼き<br>長いものうま煮<br>大根のみそ汁                     | 牛乳<br>赤魚、鶏肉<br>高野豆腐            | ごはん<br>長いも<br>こんにゃく、サラダ油    | にんじん、たけのこ<br>大根、えのきたけ<br>大根葉                           | ・14日の長いもとだしのサラダの「だし」<br>は、きゅうりやなすなどの夏野菜や、みよ<br>うがなどの香味野菜を<br>細かくきざんで混ぜ、し<br>ょうゆをかけて食べる山<br>形県の郷土料理です。<br>  |
| 14<br>(水)   |      | <br>揚げぎょうざ(2個)<br>長いもとだしのサラダ                       | 牛乳<br>ぎょうざ、焼き豚<br>なると、鶏肉、昆布    | 中華めん<br>米油<br>長いも           | メンマ、もやし<br>ねぎ、赤ピーマン<br>だし(きゅうり、なす、みょうが、大葉、ねぎ)          |  |
| 15<br>(木)   |      | <br>あじ照焼き<br>れんこんの金平<br>みそけんちん汁<br>(伊豆碗子)          | 牛乳<br>あじ、さつま揚げ<br>豆腐           | ごはん<br>こんにゃく<br>サラダ油        | れんこん、ごぼう<br>大根、にんじん<br>ねぎ                              |  |
| 16<br>(金)   |      | <br>五目たまご焼き<br>白菜のおかか和え<br>肉じゃが                    | 牛乳<br>たまご、鶏肉、もずく<br>かつお節、豚肉    | ごはん<br>じゃがいも<br>糸こんにゃく、サラダ油 | にんじん、たけのこ、しいたけ<br>白菜、ほうれん草<br>玉ねぎ                      | <b>今年の十五夜は<br/>9月15日です。</b><br>  |
| 20<br>(火)   |      | <br>豚肉生姜焼き<br>金平ごぼう<br>かぶのどろみ汁                     | 牛乳<br>豚肉、ちくわ<br>厚揚げ            | ごはん<br>糸こんにゃく<br>サラダ油       | ごぼう、にんじん<br>かぶ、白菜<br>しめじ                               |  |
| 21<br>(水)   |      | <br>肉団子(2個)<br>キャベツのりや和え<br>豚汁                     | 牛乳<br>肉団子、のり<br>豚肉、高野豆腐        | ごはん<br>サラダ油                 | キャベツ、ほうれん草<br>にんじん、ごぼう、白菜<br>しめじ、ねぎ                    |  |
| 23<br>(金)   |      | <br>さばみそ煮<br>切干大根の炒り煮<br>じゃがいものみそ汁                 | 牛乳<br>さば、豚肉<br>わかめ             | ごはん<br>糸こんにゃく、サラダ油<br>じゃがいも | 切干大根<br>にんじん、しいたけ<br>玉ねぎ                               |  |
| 26<br>(月)   |      | <br>さんま竜田揚げ<br>もやしの梅和え<br>えび団子入りすまし汁<br>蒲焼きのたれ(小袋) | さんま<br>えび団子<br>豆腐              | ごはん<br>米油                   | もやし、きゅうり<br>とうもろこし<br>しいたけ、ねぎ                          | ・ごはんにさんま竜田揚げをのせて、<br>蒲焼きのたれをかけて<br>食べましょう。<br>   |
| 27<br>(火)   |      | <br>鶏肉照焼き<br>メンマ炒め<br>かぼちゃといんげんのみそ汁                | 牛乳<br>鶏肉、さつま揚げ<br>油揚げ          | ごはん<br>糸こんにゃく<br>サラダ油       | メンマ、にんじん<br>かぼちゃ、いんげん<br>玉ねぎ                           | <b>野菜を食べよう</b><br>   |
| 28<br>(水)   |      | <br>かぼちゃ入りオムレツ<br>大根サラダ<br>(ズイートポテト)               | 牛乳<br>たまご<br>豚肉                | 焼きそば                        | キャベツ、にんじん<br>かぼちゃ、大根<br>きゅうり、とうもろこし                    |  |
| 29<br>(木)   |      | <br>いわし生姜煮<br>ぶきの炒め物<br>さつまいも汁                     | 牛乳<br>いわし、鶏肉<br>さつま揚げ          | ごはん<br>糸こんにゃく、サラダ油<br>さつまいも | ぶき、にんじん<br>大根、ごぼう<br>しめじ、ねぎ                            |  |
| 30<br>(金)   |      | <br>福神漬<br>りんご                                     | 牛乳<br>鶏肉                       | ごはん<br>じゃがいも<br>オリーブ油       | にんじん、玉ねぎ<br>福神漬<br>りんご                                 | ・りんごは弘前産の<br>「つがる」の予定です。<br>   |

アレルギー対応食の申請・お問い合わせについては学務健康課【TEL 82-1835】にて随時受け付けております。

1. 「はし」は毎日持参です。わすれないようにしましょう。スプーンマークの日はスプーンがつきます。
2. で囲んでいるデザートや空容器等はセンターのコンテナに入れしないでください。
3. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。  
また、献立で使用していない食材が意図せず混入する場合があります。
4. アレルギー等により使用材料や栄養価等を知りたい方は学校へお問い合わせください。

秋は食欲の高まる季節ですが、反面、夏バテの影響が出て体調をくずす心配もありますので、ご家庭でも食事の栄養バランスと十分な睡眠をとるように気をつけましょう。